

الخبز والنشويات بريئان من زيادة الوزن

« عندما يفكر أحدنا بالرجيم فإن أول ما يفكر به هو الامتناع عن تناول الخبز والنشويات لاعتقاده بأنهما السبب الرئيسي في السمنة كما يعتقد البعض بأنهما كثيرا السعرات الحرارية ومن ثم تتحول إلى دهون في الجسم. وهذا كما أثبتته العلماء خاطئ تماما. وسنستعرض أهم المعلومات التي تخص النشويات فإليك التفاصيل.

الخيز الأسمر:

تنتشر أقاويل أخرى خاطئة تزعم أن الخبز الأسمر يحتوي على

وحدات حرارية أقل من الخبز الأبيض. إن القيمة الحرارية تبقى ذاتها، لكن الخبز الأسمر يتمتع بقيمة غذائية أكبر، لأنه يحافظ على الألياف، الفيتامينات والمعادن داخل قشرة القمح الخارجية.

أنواع النشويات:

تُعتبر مجموعة النشويات مهمة جداً وتضم مأكولات مثل الخبز، البطاطس، المعكرونة، الأرز، البغل والحبوب. فإذا نظرنا إلى الهرم الغذائي نلاحظ أنه يوصي بتناول 6 حصص على الأقل من هذه المجموعة لتعدد فوائدها. إليك بعض الحقائق عن النشويات،

هي: مصدر الطاقة الأساسي التي يحتاج إليها الجسم، وتؤمّنّها السكريات البسيطة المتاحصّات الموجودة في الشّويات والنّشويات التي تحافظ أيضاً على معدل السكر في الدم. قليلة الدّهون. إن زيادة الدّهون في المكوّلات العائدية أو المكوّلات الغنيّة بالدّهون يجعلها عالية بالوحدات الحرارية ويرفع من نسبة الدّهون في الجسم. تعطي الشعور بالشبع لأنّها تنتج للجسم إن بهضمها ويمتصّها ببساطة، خاصّة الحبوب الكاملة وخبز القمح الكامل الغني بالألياف مما يساعد على تخفيف الوزن.

ما العناصر الغذائية الأساسية المتوافرة في النشويات والخبز

الكامل؟

1 - مجموعة الفيتامينات «B»: تساعد الجسم على استخدام العناصر الغذائية من الأطعمة وذلك لتعزيز الطاقة، بالإضافة إلى دورها في المحافظة على بشرة صحية.

2- الحديد: يلعب دوراً مهماً في تركيب الهيموجلوبين الموجود بكريات الدم الحمراء، والذي ينقل الأكسجين من الرئتين إلى مختلف الخلايا والأنسجة، وذلك لتزويد الجسم بالطاقة.

4 - الألياف: مهمة لتفادي الإمساك والمحافظة على سلامة

الإفطار

ملوخية بالدجاج

المقادير:

3 حبات متوسطة الحجم أو 450 ج من البصل
ملققتا طعام من زيت الزيتون
5 فصوص ثوم مسحوقة
كوب أو 75 غ من الكزبرة المفرومة
3 أكواب أو 750 مل من الماء
3 معكبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
¼ كوب أو 60 مل من عصير الحامض
500 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم
في معكبات، أو عود قرصة
500 غ من الملوخية المغلقة والمذوبة.

طريقة التحضير

نضع الدجاج في قدر به ماء ونضع فوقه البصل والثرفرة وحب الهال،
وندعه على النار حتى ينضج لمدة 45 دقيقة، وفي قدر آخر نضع الثوم
وزيت الزيتون والكزبرة وتحرك الخلط على النار، حتى يصبح لونه



ثم نسكب مرقّة الدجاج ومكعبات المايجي، ونذع الخليط على نار هادئة مدة أربع ساعات، ويمكن أن نضيف الليمون، أو نذعه عند التقديم، ليضع كل فرد، حسب رغبته، ونقدم الملوخنة ساخنة مع الأرز بالشعيرية.

هيباً، ثم نضع عليه الملوخية، ثم نقلب حتى تصبح أعواد الملوخية ذات لون ذهبي، بعد أن ينفصج الدجاج نسكبه فوق الملوخية من دون برق، ونقلب الدجاج قليلاً، حتى يكتسب الدجاج طعم الثوم والكزبرة.

السحر

النودلز بأحمر الغنم

المقادير :

250 غ من ثوبل الأرز
250 غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن، ملحقة
صغيرة من مسحوق الكاري، 2 ملحقة طعام من
الزيت النباتي، ملحقة صغيرة من مسحوق الطماز
المقطع إلى شرائح
ملحقة صغيرة من الثوم المفروم
ملحقة صغيرة من الفلفل الأخضر الحار المفروم
كوب أو 100 غ من الفطر البني المقطع إلى أرباع، 2
حبة متوسطة الحجم أو 300 غ من الطماطم مفشّرتان
ملحقتان إلى قطع عريضة
مكعبان من مرقّة الخروف ماجي «الطعم الأصلي»
2 ملحقة طعام من صلصة الصويا الحلوّة، ¼ ملحقة
صغيرة من الفلفل الأسود الطحون، كوب أو 150 غ
من الماء، كوب أو 80 غ من البازلاء الخضراء المقطعة
إلى أنصاف
كوب أو 100 غ من البصل الأخضر المقطع بطول 3
سنتيمترات



طريقة التحضير

تُنْفَع دُولُ الْأَرْضِ بِالْمَاءِ السَّائِلِ لِمَا أَتَى فِي خَمْسِ دَقَائِقٍ أَوْ حَتَّى تَصْبِيحَ طَرِيَّةً، ثُمَّ تُبْرَدُ وَتُصْفَى وَتُوضَعُ جَانِبًا، - يُمَزَجُ لَحْمُ الْغَنَمِ مَعَ مَسْحُوقِ الْكَافْرِ وَيُخْلَطُ جَيِّدًا، ثُمَّ تُصْنَعُ مِنْهُ كِرَاتٌ صَغِيرَةٌ وَتُوضَعُ جَانِبًا، يُحْمَى الزَّيْتُ فِي قَدْرٍ كَبِيرٍ غَيْرِ لَاصِقٍ ثُمَّ تُضَافُ إِلَيْهِ كِرَاتٌ

حم الغنم ويحرك المزيج برفق لمدة أربع دقائق أو حتى
يكتسب الكرات لوناً بنياً وتكاد تصبح ناضجة. عندئذ يُضاف
لزنجبيل، والثوم، والفلفل الحار ويحرك المزيج حتى تفوح
الرائحة.

يُضَافُ مَكْعَبًا مِرْقَةُ الْخُرُوفِ مَاجِي «الطعم الأصيل»، و«صلصة الصويا الحلوة، الفلفل الأسود، البازلاء الخضراء، والماء.

– يُغْلَى الْمَزِيجُ وَيُطَهَّى عَلَى نَارٍ خَفِيفَةٍ لِمُدَّةٍ رَافِقَتَيْنِ ثُمَّ يُضَافُ الْبَصَلُ الْأَخْضَرُ وَالنُّوزَلُ الْحَمْضَرُ. يُحْرَكُ الْمَزِيجُ وَيُطَهَّى عَلَى نَارٍ خَفِيفَةٍ لِمُدَّةٍ ثَلَاثِ دَقَائِقٍ قَبْلَ أَنْ يُقَدَّمَ.

عقبلا

شورية البصل



المقادير:

6 بصلات كبيرة الحجم
7 أكواب ماء دجاج
¼ علبة زبد متوسطة
الحجم
ملعقة شاي فلفل أسود
شريحتا خبز توست مزال
طرافهما
¼ كوب جبن مشور

طريقة التحضير

ثرية رقيقة، ثم تذاب بقية الزبدة ويحضر بها الخبز بعد تقطيعه مكعبات، ثم يجفف ويترك جانباً، ويضاف الملح إلى الشوربة إذا كان مرق الدجاج غير مملح، ثم تقدم ساخنة، بعد رشها بالخبز المبشور والخبز.

يُقشر البصل ويقطع حلقات دائرية رقيقة، ثم يذوب 3 أرباع الزبدة، ويحمر فيها البصل حتى يصبح لونه شفافاً، من دون إحمرار.
- يوضع عليه الغفل ومرق الدجاج، ويترك على النار لمدة 10 دقائق.

كرات عجة البطاطا مع الخضار والطماطم



المقادير:

700 غ من كرات عجينة البطاطا
توكي الجائزة، وملقنا طعام من زيت
الزيتون، وفصان من الثوم مسحوقا،
ثلاث حبات متوسطة الحجم أو 300 غ
من الكوسا الصغير مقطعة إلى مكعبات
متوسطة، وحبّة متوسطة الحجم أو
150 غ من الجزر مقطعة إلى مكعبات
متوسطة، وكوب أو 100 غ من الفطر
للمقطع إلى أرباع، مغلف من أسرار خلطة
العكرونة ببولونيز ماجي، كوبان أو 500
مل من الماء، وملقنا طعام من البقدونس
الطازج المفروم فرما ناعما

طريقة التحضير

—بضاف مغلف أسرار خطة المعركة بولونيز ماجي والماء وتمزق المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي، يطهى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق أو حتى يفضخ الخصار.

—تضاف كرات عجينة البطاطا «توكي» المطهوه والقدونس ومحرك المزيج برفق ثم تقدم.

تُطهى كرات عجينة البطاطا «نوكي» بحسب التعليمات الواردة على الغلاف، ثم تُبرد وتصفى وتوضع جانباً. يسخن زيت الزيتون في قدر متوسط الحجم غير لاصق ويضاف الثوم ويقلى حتى تنفخ رائحته. يضاف الكوسا الصغيرة، الجزر والفطر وبحرك مزيج باستمرار لمدة 3 دقائق.